

---

## DES QUESTIONS ? VOUS SOUHAITEZ PRENDRE UN RENDEZ-VOUS ?

---

N'hésitez pas à nous contacter :

Par l'intermédiaire d'**un membre du personnel du service maternité**

Directement **à l'accueil du Centre de Réadaptation** de Jolimont (en face des Urgences)

Par téléphone au **064 23 31 52**

Du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 16h30

Maternité de La Louvière - Site Jolimont :  
**064/23 33 86**

## Contacts

### SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5  
7000 Mons

### HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159  
7100 Haine-Saint-Paul  
064 23 30 11

### HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25  
6540 Lobbes  
071 59 92 11

### HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1  
1400 Nivelles  
067 88 52 11

### HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8  
1480 Tubize  
02 391 01 30

### HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2  
7000 Mons  
065 41 40 00

### HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLÉ

Avenue Baudouin de Constantinople 5  
7000 Mons  
065 38 55 11

### HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27  
7300 Boussu  
065 38 55 11

[www.jolimont.be](http://www.jolimont.be)   



Référence / Novembre 2023

# +IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

## HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE DE JOLIMONT

## OSTÉOPATHIE ET MATERNITÉ



# Ostéopathie et maternité

## QU'EST-CE QUE L'OSTÉOPATHIE ?

C'est une approche thérapeutique qui traite l'ensemble du corps et s'intéresse aux pertes de mobilités articulaires et tissulaires (muscles, ligaments, viscères...) qui perturbent le fonctionnement du corps et participent ainsi à l'apparition des symptômes.

L'ostéopathe utilise dans son traitement une grande diversité de techniques manuelles douces, non traumatisantes et adaptées au ressenti du patient.

Ces techniques visent à restaurer la mobilité articulaire et à rééquilibrer les tensions de l'organisme.

Cela dans le but:

- de rendre au corps un fonctionnement optimal
- d'améliorer ses capacités d'adaptation aux contraintes internes et externes
- d'améliorer ses capacités d'auto-régulation



## OSTÉOPATHIE ET MATERNITÉ ?

Tout au long de la grossesse, l'organisme va devoir fournir un gros effort d'adaptation pour assumer les contraintes et les pressions abdominales liées au bébé qui grandit, pour préserver aussi un équilibre corporel en constante évolution.

Des difficultés peuvent alors apparaître, peut-être mineures, mais souvent handicapantes et douloureuses

- Au niveau musculo-squelettique : cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, sciatique.
- Au niveau viscéral : brûlant, digestion difficile, constipation, ballonnements...
- Au niveau circulatoire : jambes lourdes, œdème, hémorroïdes...

Bien qu'elle ne dispense évidemment pas du suivi obstétrical habituel, l'ostéopathie peut atténuer ces désagréments, voire les éliminer et contribuer ainsi à un meilleur vécu de la grossesse.

Durant la/les séance(s), l'ostéopathe orientera son travail principalement sur

- la colonne vertébrale, en améliorant sa mobilité et donc ses capacités d'adaptation.
- le bassin : en assurant la bonne mobilité des différentes pièces osseuses qui le constituent.
- l'abdomen, en localisant et en équilibrant les tensions viscérales liées à l'augmentation du volume de l'utérus.
- le plancher pelvien et le diaphragme respiratoire: ces deux structures musculaires constituent le plancher et le plafond de la cavité abdominale dans laquelle va grandir le bébé. Il est important d'assurer leur élasticité et la synchronisation de leurs mouvements.

## QUAND CONSULTER ?

### AVANT OU EN DÉBUT DE GROSSESSE

Afin de résoudre les dysfonctionnements qui peuvent passer inaperçus à ce moment mais qui peuvent devenir des sources de douleurs ou d'inconfort lors de la prise de poids.

Cette séance est encore plus nécessaire chez les femmes qui présentaient avant la grossesse un ou plusieurs des symptômes cités plus haut.

### PENDANT LA GROSSESSE

En cas d'apparition de douleur ou d'inconfort, l'ostéopathe soulagera la souffrance. Il ne pourra toutefois pas remédier au problème initial par un travail global car, durant la grossesse, les articulations sont plus laxes et les corrections doivent être réalisées avec la plus grande prudence.

Le but de ces séances sera d'atténuer les symptômes jusqu'à la fin de la grossesse, mais un bilan global sera nécessaire après la naissance.

### EN FIN DE GROSSESSE

(1 à 2 semaines avant l'accouchement)

Afin de vérifier la mobilité de la colonne lombaire et du bassin. On prépare ainsi un accouchement plus facile et moins traumatisant pour le bébé.

### APRÈS LA GROSSESSE

(5 à 6 semaines après l'accouchement)

C'est le moment de vérifier le bon fonctionnement de toutes les structures (pieds, genoux, hanches, bassin, colonne, plancher pelvien...) qui ont été hyper-sollicitées durant les 9 mois précédents.

Il est intéressant de réaliser cette séance un peu avant le début des séances de kiné post-natale afin d'améliorer leur efficacité.